

GUÍA

¿CÓMO PREVENIR, ENFRENTAR Y ACOMPAÑAR LAS AFECCIONES PSICOSOCIALES EN EL CONTEXTO DEL COVID-19?

INTRODUCCIÓN

Frente a situaciones adversas, desde las más simples e individuales, hasta las más complejas y colectivas como epidemias, desastres naturales y conflictos bélicos, es **normal** que debamos realizar importantes reajustes y cambios en la vida cotidiana. De igual manera, es **normal** que se active una sensación de incertidumbre y miedo frente a las situaciones presentes y futuras. Si bien, en algunos casos, se pueden agudizar conflictos no resueltos anteriormente, estas situaciones también representan una **oportunidad** para aprender a pensar y actuar de manera diferente y constructiva, tanto en lo individual como en lo colectivo.



El miedo es una respuesta natural y adaptativa frente a situaciones nuevas, amenazantes, inseguras e inciertas, que nos permite estar alertas y adoptar estrategias de cuidado y protección personales y familiares. Sin embargo, el miedo exagerado, ligado a una sensación de pérdida de control o muerte, puede provocar graves estados de ansiedad con manifestaciones corporales, como dificultades para respirar, alteraciones del sueño, sudoraciones, desarrollo de tics, agravamiento de enfermedades previas, ideas o acciones obsesivas y repetitivas, rumia mental, aislamiento emocional y deterioro de las relaciones con las personas cercanas.



Por ello, es importante comprender que en este tiempo de aislamiento social (cuarentena), también hay que tomar medidas de cuidado para la salud psíquica y emocional. Entre éstas, se recomiendan las siguientes:

MEDIDAS DE AFRONTAMIENTO Y RECOMENDACIONES

Para adultos y la familia en general

Reconocer que se trata de una condición **temporal** que requiere de reajustes en la vida cotidiana en lo laboral, familiar y social. Para ello, hay medidas generales de protección que sirven a todos.

Entre estas:

1. Hay que identificar los canales oficiales y confiables de información sobre el COVID 19. De este modo, se requiere evitar la saturación de noticias sobre el virus o la desinformación; ya que ambos son contraindicados. De ahí se sugiere revisar las noticias a través de fuentes oficiales en momentos específicos del día y evitar lecturas permanentes, sobre todo en redes sociales.
2. Tener claros los protocolos de prevención y cuidado dentro y fuera del hogar. Esto implica redactar de forma participativa los protocolos a seguir por todos los miembros de la familia y ponerlos en un lugar visible para que todos sepan cómo actuar. De igual manera, poner en un lugar visible los números de emergencia.
3. Cuando se sale de casa, tener protocolos de limpieza y desinfección. Al salir, cubrirse la boca y los ojos, recoger el cabello y de preferencia rasurar la barba, pues así la mascarilla cumple con mejor eficacia. Mantener espacios en los cuales colocar la ropa con la que salieron, recordar lavarse las manos por lo menos 40 segundos con agua y jabón. Hay que desinfectar las manijas de las puertas y las llaves con alcohol.
4. Construir participativamente con la familia una serie de estrategias, para la provisión de alimentos y medicinas, ajustándose a las condiciones y restricciones de circulación. No comprar en exceso, hacer una lista de las necesidades del hogar para comprar lo necesario evitando las compras de pánico.
5. Crear rutinas en el hogar, adaptar las rutinas diarias de la familia para organizar el teletrabajo y las tareas de cuidado de nuestros familiares, en especial de niños, niñas adolescentes, adultos mayores o personas que requieran atención especial. En lo posible, designar responsabilidades entre los miembros de la familia, reconocer la importancia de cada persona en la familia.



- No sobrecargarlos con las actividades del hogar. Este es un momento en el que estamos pasando más tiempo en nuestras casas, pero no necesariamente hay que destinar excesivo tiempo a las tareas domésticas.
- Asignar lugares en la casa para el teletrabajo y el estudio, así como para compartir momentos de esparcimiento y diversión con la familia. Es importante encontrar actividades que promuevan la alegría y el disfrute.
- Mantener comunicación con la familia y los compañeros de trabajo ayuda a disminuir la sensación de aislamiento. Recuerde que el humor es un gran recurso para bajar la ansiedad y afrontar las situaciones difíciles. Si hay adultos mayores, en lo posible enséñeles a manejar las tecnologías digitales para que se mantengan comunicados.
- Permitir que los miembros de la familia expresen sus sentimientos y temores con amplitud, brindándoles respuestas tranquilizadoras y objetivas. Recuérdeles que hacer lo que piden las autoridades de salud a toda la población es una importante contribución.



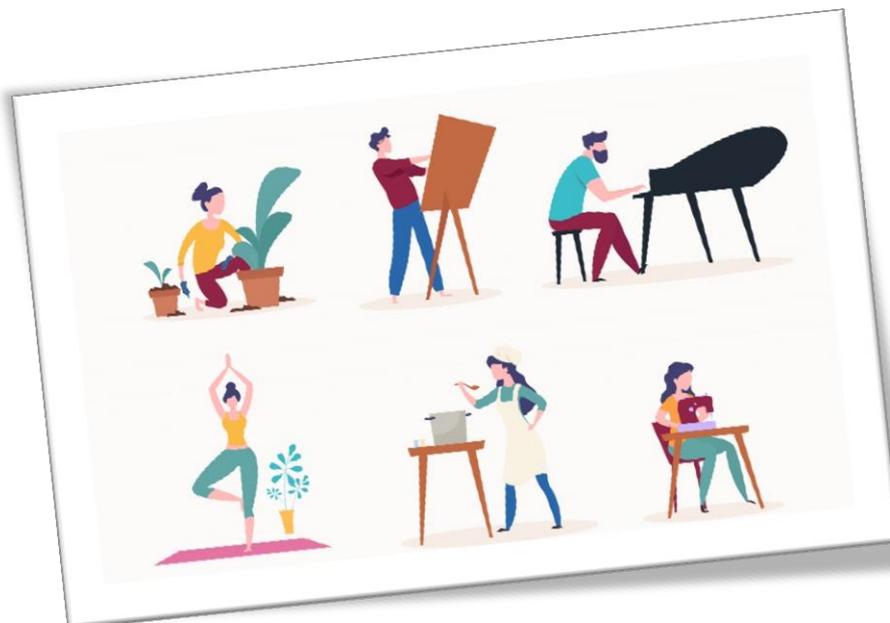
- Incluir en la rutina diaria el aseo personal y el cambio de ropa para iniciar la jornada de trabajo y tareas escolares (según el caso). No se recomienda estar todo el día en pijama.
- Es importante mantener los horarios de sueño, esta es una oportunidad en la que podríamos dormir más, pero eso puede generar problemas para conciliar el sueño en las noches. Además, es importante no desvelarse para poder estar activos en la mañana.
- De igual manera, incluir alguna rutina de ejercicio físico de al menos media hora al día, esa es una actividad positiva que nos brindará más energía para comenzar el día.





13. Cuidar nuestra dieta, el estar en la casa, para muchos, nos brinda la posibilidad de comer las cosas que más nos gustan. Es recomendable tener una dieta saludable llena de frutas, vegetales, hortalizas y disminuir la ingesta de cárnicos pues necesitan más energía para ser digeridos. Evitar las comidas por ansiedad y la comida chatarra, recordemos que este es un estado de tensión, pero depende de nosotros mantener nuestro estado físico.

14. De ser posible, acceder a conectarse con la naturaleza. Cuidar una planta, sembrar algo pequeño si se vive en un departamento o encargarse de las mascotas. Si le es posible, tome sol en la mañana.
15. Compartir con los familiares y amigos que se encuentren solos para evitar sentimientos de ansiedad y angustia. Las llamadas y videollamadas son una opción muy valiosa en estos momentos. Recordar las veces que lamentamos no tener el tiempo suficiente para estar con nuestros seres queridos, y convertir esta situación en una oportunidad de acercamiento con ellos y ellas.
16. Esta puede ser una oportunidad para aprender algo nuevo, desempolvar la guitarra, aprender a bordar o tejer, inscribirse en un curso en línea, escribir un diario, leer literatura, pintar, preparar nuevos alimentos, jugar con la creatividad para que de este momento puedan aflorar nuevas aptitudes que no conocíamos de nosotros mismos. Se puede realizar actividades para las cuales no teníamos tiempo antes.



17. Evaluar la cantidad de tiempo con aparatos electrónicos (celular, computador, tablet, etc.) e intentar dosificarlo entre la mañana, tarde y noche. Procurar un equilibrio entre las redes sociales, juegos electrónicos, programas de televisión y las actividades que impliquen movimiento, actividad física, lectura, contacto con plantas o cuidado de animales.
18. Evitar pensamientos catastrofistas a futuro, pues esto puede generar angustia. Sabemos que estamos en un momento complejo pero que pasará. Intentar hacer una lista de planes positivos y de nuevos aprendizajes para cuando la emergencia sanitaria termine.

Recomendaciones para compartir el tiempo con niños en casa

1. Si hay niños y niñas, explicarles la situación sin dramatizarla en exceso, ni minimizarla. Contrario a lo que se suele pensar, los niños y niñas se sienten más seguros y tranquilos cuando se les explica lo que sucede, qué pueden esperar y cómo deben comportarse frente a los distintos escenarios posibles.
2. Manejar los protocolos de limpieza con los niños y niñas de una manera divertida. Lavarse las manos con ellos/as cantando una canción o hacerles un dibujo en el dorso de la mano para que lo borren mientras se lavan las manos, pueden ser herramientas para que ellos se encarguen de su higiene.



3. Hacer un cartel del horario de actividades, designando tareas y responsabilidades para que el niño o la niña no pierda la continuidad de la escuela y pueda cumplir con sus tareas y también pueda disfrutar de sus actividades de ocio.

- Incluir actividades físicas en la rutina de los niños, se puede iniciar ejercicios cortos en familia y rutinas fáciles de yoga (foto adjunta).

- Asegurarse de que en el calendario del día están incluidas actividades compartidas de disfrute con ellos y ellas.

- Aprender nuevos juegos y enseñarles juegos tradicionales, en este tiempo se puede aprovechar para jugar damas, ajedrez, juegos de mesa que unan a la familia y estimulen un encuentro entre niños y adultos.



- Incluir a niños y niñas en las actividades de la cocina. Si son muy pequeños se puede dar actividades que no sean muy complicadas, y si ya son grandes pueden crear una nueva receta familiar.

- Hacer manualidades y experimentos sencillos, pueden apoyarse con videos de YouTube u otra plataforma. Eso mantendrá la atención de los niños y niñas, al mismo tiempo que aprenden más cosas por sí solos/as.

- Compartir un espacio de ver películas juntos como si estuvieran en el cine. Preparar canguil y unas bebidas para poder comer todos juntos.

- Se puede aprovechar el tiempo libre y la tecnología para visitar reconocidos museos como el Louvre, el Prado entre otros. Desde la comodidad del hogar pueden ingresar a las páginas de varios espacios culturales, así los niños pueden aprender sobre historia y arte.

<https://artsandculture.google.com/partner?hl=en>

<https://www.museodelprado.es/coleccion/obras-de-arte>

- Para niños y niñas que ya sepan escribir, podemos incentivarlos a escribir un diario en el que vayan registrando estos días de cuarentena y sus aprendizajes. Después de un tiempo puede ser algo que valoren mucho.

- De ser posible aprovechar el aire libre, enseñarles a sembrar algo o cuidar una planta. Eso brindará responsabilidades a largo plazo y los mantendrá entretenidos/as.

Recomendaciones para compartir con adolescentes en casa

Debemos entender que hijos e hijas adolescentes están atravesando por una época de cambios muy importantes en sus cuerpos, sus emociones, su forma de pensar, de relacionarse con la familia y con sus amigos/as. En condiciones normales, sus estados de ánimo son cambiantes, a veces muy alegres y otras veces muy irritables y mal humorados/as. Eso es parte de su proceso de crecimiento. Particularmente, en esta época de la vida, la forma de canalizar su energía, así como sus frustraciones y confusiones, se realiza a través de sus grupos de amigos/as, con quienes la comunicación puede durar varias horas durante el día y la noche. Además, las salidas pactadas con sus amigos y amigas ocupan los primeros lugares en su lista de cosas que consideran como importantes.

De allí que el aislamiento social por la crisis sanitaria del coronavirus, puede resultar más difícil para adolescentes y jóvenes, puesto que va en contra de lo que su energía psíquica y corporal les pide. No obstante, esto no les exime de cumplir con las responsabilidades ciudadanas. Probablemente, para los padres, la cuarentena con sus hijos adolescentes pueda resultar más complicada y hasta conflictiva. Por ello, a continuación, algunas recomendaciones para estos tiempos:

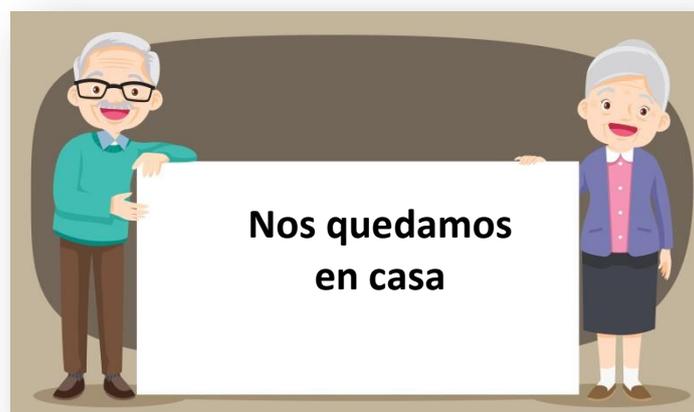
1. Considere que, si el aislamiento social es difícil para los adultos, resulta mucho más difícil para los adolescentes y jóvenes. Permítales que expresen sus emociones y sentimientos de enojo, frustración, miedo o angustia, sin reaccionar negativamente ante ellos. Es muy importante que los adultos les brinden el espacio para escucharlos y darles palabras de apoyo.
2. Ponga reglas respecto de los tiempos para las tareas del colegio, los tiempos para compartir con la familia y las actividades de colaboración en el hogar. No obstante, sea flexible y no tenga altas expectativas de que cumplirán calendarios rígidos. Recuerde que tiene más valor la armonía en casa.
3. Tome en cuenta que en la adolescencia necesitan dormir más. La falta de sueño les pone muy irritables.
4. Recuerde que, en esta etapa de la vida, necesitan hablar mucho, incluso horas con sus amigos y amigas, así como escuchar música. Esto les ayuda en su desarrollo cerebral y alivia su tensión y ansiedad. Déjele esos espacios, sin que esto impida el cumplimiento de sus compromisos escolares y familiares.
5. Para hacer llevadera la convivencia, evite pasar todo el día dándoles órdenes (recoge, arregla, limpia, no hagas, no pongas, no digas... etc.). Esto solamente hará que aumente la hostilidad. De ahí que es importante que su hijo o hija adolescente participe activamente en la construcción de protocolos y planificación de actividades de colaboración, así como de ocio y diversión en el hogar.



6. Establezca un consenso con sus hijos/as. El horario de las comidas debe ser un tiempo de compartir en familia, donde los dispositivos electrónicos deben quedar a un lado.
6. Respete los momentos de aislamiento en sus habitaciones, porque requieren de su tiempo y espacio. Evite las conductas invasivas, pretendiendo saber qué hacen a cada momento.
7. En los momentos de encuentro familiar, interécese por las cosas que les gustan. Aproveche para enterarse de las series que ven, las películas que les gustan, la música que escuchan. De igual manera, deles la oportunidad de decir lo que piensan sobre esta situación, puesto que pueden tener perspectivas muy interesantes y sorprendentes.
8. En la medida de lo posible, es importante que pueda monitorear los contenidos en redes sociales a los que acceden sus hijos/as adolescentes y jóvenes, sobre todo en este tiempo. Genere momentos para conversar en familia sobre estos temas y atender sus criterios e inquietudes.
10. En los momentos de conflictividad, recuerde que usted es el adulto en casa.



Recomendaciones para el apoyo y cuidado de adultos mayores



Entre los grupos de población más vulnerables dentro de la emergencia sanitaria están las personas de la tercera edad, esto se debe a la presencia de la comorbilidad con enfermedades de las vías respiratorias, problemas cardíacos, diabetes y otras, lo que implica tener un sistema inmunológico débil en comparación con el resto de la población.

1. Hay que evitar completamente que estas personas salgan de la casa, por lo cual las compras de alimentos y medicamentos deberán ser asignadas a otras personas. Para las personas que viven solas, intentar apoyar en las compras o incentivar las compras con entrega a domicilio.
2. Si se vive con adultos mayores, recordar que es importante extremar los cuidados, por lo cual hay que desinfectarse y cambiarse de ropa antes de tener contacto con ellos.
3. La higiene de manos es muy importante, recordarles lavarse varias veces las manos y no llevárselas a la cara.
4. Para los adultos mayores que viven solos, se debe tener en cuenta la importancia de mantener sus relaciones con familiares y amigos. Por eso, de ser posible, hay que enseñarles a usar Skype, WhatsApp, Zoom o cualquier otra aplicación para poder verlos. En caso que no tener acceso a esta tecnología, llámelos por teléfono al menos dos veces al día para que sientan su acompañamiento.
5. Tomar en cuenta que muchos adultos mayores necesitan atención médica continua, pero los hospitales son un foco infeccioso por lo cual no es recomendable que visiten estos lugares. Ir al doctor cuando sea realmente necesario, o intentar que el médico vaya a la casa. En caso de requerir medicación, verifique que la tomen de manera adecuada.
6. La actividad es importante, por lo cual se debe destinar un tiempo para realizar actividad física. Además, se puede aprovechar el quedarse en casa para aprender alguna receta familiar de nuestros padres o abuelos. Hacerles sentir valiosos y útiles en las labores del hogar les mantiene activos.
7. Reconocerlos como una parte importante de nuestras vidas, escucharlos y aprender de ellos.
8. En el caso de que la persona mayor tenga algún deterioro cognitivo, comprenda sus ritmos y sus necesidades. Comprenda que esta es una situación completamente nueva, que puede resultarle muy difícil de entender, por lo que puede preguntar muchas veces lo mismo. Tenga paciencia y explíquele las veces que sea necesario.



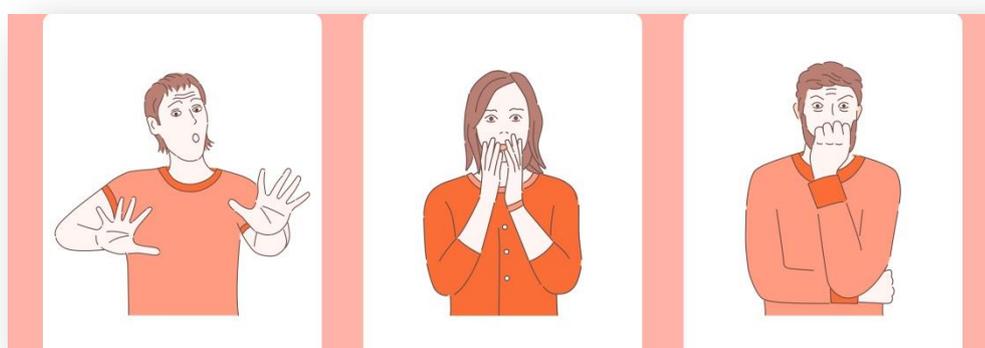
Recomendaciones para apoyo y cuidado de personas con discapacidad

Las personas con alguna discapacidad pueden sentirse aún más vulnerables en esta situación de crisis. Por ello, es fundamental reconocer sus necesidades y diseñar estrategias de apoyo.



1. Es importante tomar el tiempo para conversar o explicar la situación de cuarentena y escuchar sus temores, angustias y necesidades.
2. Es fundamental garantizar que tendrán apoyo para mantener las medidas de higiene personal recomendadas a toda la población. Por ello, hay que explicarles de manera sencilla los protocolos de seguridad, escribirlos con letra grande y legible y ponerlos en un lugar que les sea de fácil acceso. Otra alternativa es usar dibujos o pictogramas para explicar las rutinas de higiene a seguir.
3. En el caso de personas con alguna discapacidad visual, se pueden grabar las indicaciones de higiene y protección, para que escuche las veces que sea necesario. Evitar que esté todo el día conectada a la radio o televisión escuchando noticias sobre el coronavirus. Incentívele a escuchar la música o programas que normalmente son de su agrado.
4. En caso de personas con discapacidad intelectual o autismo, explicarles de manera sencilla que la vida familiar cambiará debido a la situación del país. Anticiparles las nuevas rutinas familiares que se establecerán, ofreciendo instrucciones claras sobre actividades concretas, con horarios definidos. De igual manera, explicarles muy claramente el comportamiento que deben adoptar en cuanto a medidas de seguridad, actividades académicas, rutinas domésticas y momentos de descanso.
5. Tenga a la mano los números de contacto de los profesionales de salud, terapeutas u otro tipo de profesionales que les brindan apoyo terapéutico, educativo o psicosocial, con el fin de consultarles sobre alternativas de continuidad de dichos tratamientos o adaptaciones para esos procesos en casa.

EVALUACIÓN DE CRISIS PERSONAL Y SITUACIONES DE EMERGENCIA



Los contextos de aislamiento social forzado como respuesta sanitaria para el control de epidemias y pandemias pueden ocasionar afecciones y alteraciones en varias esferas de nuestras vidas. Por otro lado, en ocasiones la preocupación proviene de otros miembros de la familia de la cual se asume una alta responsabilidad (por ejemplo, si hay hijos pequeños/as, padres mayores, entre otros). Ello implica un esfuerzo adicional de tranquilizarlos frente a sus propios miedos, quedando más relegado lo que se está experimentando de manera personal.

Sumado a esto, están las exigencias de trabajar en casa, lo que resulta para una gran mayoría un tema nuevo, con condiciones que no siempre son las ideales (por ejemplo, falta de espacios, dificultad en la conexión a internet, entre otras). También puede darse una dificultad para armonizar las exigencias de la realización de tareas y responsabilidades familiares y domésticas, con las tareas y responsabilidades laborales; así como la exigencia del aprendizaje de nuevas destrezas y habilidades tecnológicas. Esta sensación de sobrecarga en un contexto de incertidumbre y temor, puede conducir a estados de afectación que requieren de una ayuda especializada.

Si usted o alguien en su familia siente, que su reacción emocional frente a esta crisis le está generando un exceso de ansiedad que impide el desarrollo de las actividades cotidianas, en la siguiente tabla, se proporcionan algunos criterios para evaluar la magnitud de la afección, y en función de ello, definir la necesidad o no de pedir ayuda especializada. Para ello, se requiere que cualquier adulto identifique su nivel de afección psicosocial, para el cual se debe marcar con una "X" en caso de presentar el síntoma descrito en los últimos tres días, de forma recurrente.

Tipo de afección	Síntoma percibido	Marcar con una "X" si en los últimos 3 días, se ha vivido este síntoma de forma recurrente.
Afecciones picoemocionales: Son aquellas afecciones que se producen a nivel de las percepciones, emociones y sentimientos. Es el primer nivel de afección esperable.	Miedo - temor	
	Desconcierto e incertidumbre	
	Desconfianza	
	Ira – enojo	
	Tristeza	
	Culpa	
	Frustración	
	Aburrimiento permanente	
	Confusión	
	Estrés	
	Abulia (falta de voluntad para realizar las cosas)	
	Irritabilidad	
Manifestaciones psicosomáticas: Son aquellas en las que el sufrimiento mental se evidencia en expresiones físicas, corporales .	Angustia - ansiedad	
	Pérdida de sueño	
	Pérdida de apetito	
	Agravamiento de enfermedades previas	
	Tics	
	Conductas repetitivas	
	Parálisis de un miembro del cuerpo	
	Pesadillas recurrentes, temores al dormir, sudoraciones	
Afecciones cognitivas: Daños en las funciones psicológicas superiores como la memoria, la atención, la orientación.	Pérdida de interés por la vida, sensación de que la vida no vale la pena	
	Pérdida de la concentración - atención	
	Desorientación en tiempo y espacio	
	Ideas repetitivas y obsesivas	
	Desorganización del lenguaje	
Afecciones interpersonales y psicosociales: Daños en las relaciones y en la comunicación.	Ruptura de las relaciones sociales y comunitarias (incluso las digitales)	
	Ruptura de la comunicación y el interés por los otros/as	
	Desconfianza excesiva, paranoia	
	Aislamiento emocional extremo, desapego emocional	
	Deterioro del desempeño laboral y renuencia al trabajo o consideración de renuncia	
Total		____/30

Escala de valoración:

- 0-15: Afección psicosocial leve
- 16-23: Afección psicosocial moderada
- 24 en adelante: Acción psicosocial severa

Si usted puntúa con menos de 23 en esta escala, no debe preocuparse, nada más es importante que reconozca a estas expresiones como respuestas adaptativas y no como procesos psicopatológicos. Estas nuevas emociones, sentimientos, pensamientos y conductas que se experimentan se dan en respuesta a un nuevo escenario que des y reconfigura nuestras vidas y pueden ser afrontadas y acompañadas con medidas sencillas. Al respecto se sugiere:

1. Compartir estas expresiones emocionales o reacciones con personas cercanas (familia, pareja, amigos) con quienes pueda contar. No resulta conveniente quedarse callado o pensar que debe seguir ocultando esto para que los demás no se den cuenta. Probablemente se están sintiendo de la misma manera.
2. Resulta indispensable mantener una separación clara de los momentos de trabajo y momentos de dedicación a la familia y hacer de ello una rutina.
3. Es importante que usted pueda mantener espacios propios, a pesar de las exigencias familiares y laborales. Esto puede ocurrir más por las noches, en que se dedique al descanso, a realizar actividades de ocio o a conversar más extensamente con personas de su confianza.
4. Como se señaló con anterioridad, se requiere un tiempo de dedicación a actividades físicas, las que puede realizar con otros miembros de la familia. También es importante dedicar un tiempo de desconexión para evitar la sensación de estar todo el día en una actividad laboral.
5. Es clave que se asignen tareas distribuidas con equilibrio entre los distintos integrantes de la familia, de modo que usted no lleve todo el peso. Es importante cumplir dicha programación y revisarlos permanentemente.
6. Respecto al cumplimiento de sus actividades de teletrabajo, es importante que mantenga horarios fijos y también flexibles para su cumplimiento. Por ejemplo, asignar distintos horarios durante la semana y revisarlos. También el aprender sobre otras formas de comunicación y tecnologías a los que no estamos familiarizados representan desafíos que a veces se piensa deben ser inmediatos. Tómese su tiempo para aprender estos otros canales y pida ayuda a compañeros/as de trabajo.
7. Las personas tendemos a adaptarnos a situaciones que nos llevan a cambios de rutinas. En este punto, se requiere estar revisando qué funciona y qué no de las rutinas que estamos implementando.

En caso de que usted o alguien de la familia puntúen con más de 24, es importante que puedan acudir a alguna de las redes de apoyo profesional que en este momento están presentando apoyo gratuito.

REDES DE APOYO

ACOMPañAMIENTO PSICOLÓGICO

- Red de psicólogos de la Secretaría de Salud del Distrito Metropolitano de Quito : 099 349 6952
- PsicoEscucha PUCE. Atención psicológica: 299 1779 y 299 1780

ACTIVIDADES SUGERIDAS para miembros de la comunidad universitaria

- Yoga Universidad Andina - vía zoom (Grupo Kundali – Shantbir Kaur: 09 630 31111)
- Bailoterapia – vía Facebook Live (Grupo abierto en Facebook: Aso Uasb Bailoterapia)
- Coro Universitario Andino - vía zoom (Patricia Medina: patricia.medina@uasb.edu.ec)



Cuento sobre COVID-19 para niños

<https://www.copmadrid.org/web/publicaciones/rosa-contra-el-virus-cuento-para-explicar-a-los-ninos-y-ninas-el-coronavirus-y-otros-posibles-virus>

Actividades divertidas para casa

<https://app.hubspot.com/documents/3434161/view/70998016?accessId=3c1c25>

Ejercicios en casa

<https://www.youtube.com/user/gymvirtual>

GUÍA ELABORADA POR:

Docentes e investigadores (as) del Área de Salud y del Programa Andino de Derechos Humanos
María Fernanda Solíz | María Elena Sandoval | Carlos Reyes | Alía Yépez
Universidad Andina Simón Bolívar, Sede Ecuador (2020)